પ્રથમાવૃત્તિ:
વીસ હજાર.

Hug 11 ૭-262

શ્રી મુંબઈની દેશી કાપડના વેપારીઓની મંડળીની સહાયતાથી આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું.

વનસ્પતિ ખોરાકનું મહત્વ.

લેખક,
છગનલાલ વિ. પરમાનંદદાસ
નાણાવટી.
આસીસ્ટંટ મેનેજર.
શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ.
મુંબઇ.

પ્રસિદ્ધ કર્તા.
લલ્લુભાઇ ગુલાબચંદ ઝવેરી.
ઑનરરી મેનેજર.
શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ.
૩૦૯, શરાફ બજાર—મુંબઈ.

શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ.

સ્થાપ્યું—ઈસ્વી. ૧૯૧૦.

તેની ધારણાઓ અને હેતુઓ.

૧. હિંદુસ્તાનમાં દરરોજ લાખો જીવોની થતી કતલમાંથી મુંગા પ્રાણીઓને બચાવવાના પ્રયત્ન કરવો.

૨. માંસાહારીઓને માંસના ખોરાકથી થતા ખર્ચ, દરદો અને દારૂનું વ્યસન તથા અન્નફળશાકના ખોરાકથી થતા દરેક પ્રકારના ફાયદા, કરકસર અને તંદુરસ્તિ વિષે જ્ઞાન આપવું.

૩. આ વિષયને લગતાં પુસ્તકો, ચોપાનીયાંઓ, હેંડબીલો વિગેરે વિલાયતથી મંગાવવાં, તેમજ આ ફંડ તરફથી સંખ્યાબંધ છપાવી, માંસાહારી પ્રજામાં છુટથી વિના મુલ્યે વહેંચવાં.

૪. દાખલા દલીલોથી વૈદક શાસ્ત્રના આધારે માંસાહારથી થતી હાની લોકોમાં સાબીત કરી બીચારાં. નિર્દોષ મુંગા પ્રાણીઓના પ્રાણ બચાવવામાં મદદગાર થવું.

માંસાહારી ભાઇઓને અનેક પ્રકારના દરદોમાંથી બચાવવા તથા ખેતીવાડીને ઉપયોગી પ્રાણીનું રક્ષણ કરવા માટે આ ફંડને મદદ કરવી એ દરેક દયાળુનું કામ છે, માટે દરેક દયાળુ ગ્રહસ્થોને યથાશાક્ત મદદ કરવાની હું વિનંતી કરૂં છું.

ફંડની ઑફીસ,
નં. ૩૦૯, શરાફ બજાર
મુંબઇ, નં. ૨.

લલ્લુભાઇ ગુલાબચંદ ઝવેરી,
ઑનરરી મેનેજર.

વનસ્પતિ ખોરાકનું મહત્વ.

પ્રસ્તાવના.

પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ આપેલી શક્તિ અનુસાર આજે "મુંબઇના શ્રી જીવ દયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ" ની ઇસ્વી. ૧૯૧૫ ની હારમાળા તરીકે મ્હારૂં આ ન્હાનું પુસ્તક, વિવેકી વાંચકવૃંદના હસ્તકમળમાં રજુ કરતાં મને સ્વાભાવિકરીતે આનંદ થાય છે.

માંસાહાર કેટલો બધો ગેરફાયદાકારક ખોરાક છે, તે સ્થળ સંકોચવાળા આ ન્હાના પુસ્તકમાં યથાશક્તિ સાબીત કરી બતાવવા માટે મેં જુદા જુદા વિદ્વાનોના પુસ્તકોના અભ્યાસને પરીણામે જે જે દલીલો રજુ કરી છે, તેમાંની જો કોઈ પણ દલીલ વાંચક વૃંદને અસ્થાને અથવા અયોગ્ય અગર અતીશયોક્તિ ભરેલી લાગે તો તે માટે હું પ્રથમથીજ તેઓની પાસે ક્ષમા માટે યાચના કરીશ. પરંતુ હું ધારૂં છું કે વિવેકી વાંચનાર ઉંડા ઉતરીને એ દલીલોનું અવલોકન કરશે તો તે દલીલો કદાચ ભાગ્યેજ ટીકાનેપાત્ર માલુમ પડશે.

છેવટે શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડના ઑનરરી મેનેજર **મે. શેઠ સાહેબ લલ્લુભાઈ ગુલાબચંદ ઝવેરીએ** દરેક વર્ષની હારમાળાઓ મારી પાસે તૈયાર કરાવીને તેઓને પસંદ પડવાથી તે લાખોની સંખ્યામાં જુદી જુદી ભાષાઓમાં શ્રી ફંડ તરફથી પ્રસિદ્ધ કરવાનું જે ઉત્તમ સાહસ માથે ઉપાડયું છે, તેમજ તેઓને જે સખી ગ્રહસ્થોએ તે કાર્યમાં ઉત્તેજન આપેલું છે તેઓનો તથા આ વિષયનું મને જ્ઞાન તથા ઉપદેશ આપનાર મ્હારા પૂજ્ય ગુરૂ શ્રીયુત્ મુ. રા. રા. ભાઇ શ્રી **લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ જુનાગઢવાળાનો** તેમજ જુદાં જુદાં **વર્તમાન પત્રોના દયાળુ અધિપતિ સાહેબોએ** મ્હારા પુસ્તકો ઉપર જુદે જુદે વખતે અધિપતિની નોંધમાં તેની પ્રશંસા કરી આડકતરી રીતે મને ઉત્તેજન આપ્યું છે, તેઓ સર્વેનો હું અંતઃકરણપૂર્વક ઉપકાર માનું છું.

શ્રી જીવ દયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ
ની ઑફીસ
સંવત્ ૧૯૭૨ ના કાર્તિક શુદી ૧
તા. ૮ નવેમ્બર ઈસ્વી ૧૯૧૫.

છગનલાલ વિ. પરમાનંદદાસ
નાણાવટી.
આસી. મેનેજર શ્રી જીવદયા
જ્ઞાનપ્રસારક ફંડ,–મુંબાઈ.

વિજ્ઞપ્તિ.

મુંબઇના શ્રી જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડનું જીવન શરૂ થયાને આજે લગભગ ૫ વર્ષ પુરાં થયાં છે, તે દરમીયાન તેણે ઉદાર અને સખી દીલના આશ્રયદાતાઓની મદદ અને ઉત્તેજનથી જે કાર્યો જાહેર પ્રજા સમક્ષ રજુ કરી બતાવેલાં છે, તેનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન સદરહુ ફંડના પ્રતિવર્ષે પ્રસિદ્ધ થતા રીપોર્ટો તેમજ વર્તમાન પત્રોમાં થતું હોવાથી અત્રે તેનું પુનર્વર્તન કરવાની કાંઇ આવશ્યકતા રહેતી નથી.

આપણે સારી રીતે સમજી શકીએ છીએ કે નિર્દોષ, નિરાધાર, મુંગાં પ્રાણીઓ પોતાની જીંદગીની શરૂઆતથી અંત સુધી મનુષ્ય વર્ગની સેવાઓ કરી જુદી જુદી રીતે ઉપકાર કરે છે; પરંતુ તેઓના તેવા ઉપકારોનો બદલો તેના નિર્દોષ શરીરની કતલ કરીનેજ વાળવામાં આવે તે કેટલું અઘટીત અને કૃતઘ્નતાથી ભરેલું છે, તેનો ચિતાર દયાળુ જનસમાજની સેવામાં રજુ કરવા માટે લાખોની સંખ્યામાં પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કરવાં તે કાંઇ જેવી તેવી વાત નથી; તોપણ મુંબઇ શહેરના, તેમજ બહારગામના જુદી જુદી કોમો તથા ધર્મોના ઉદાર દયાળુ ગૃહસ્થો તથા ધર્મગુરૂઓ અને પારમાર્થિક ખાતાંઓ તેને પ્રતિવર્ષે જે મદદ આપે છે તે માટે તેઓનો આ ફંડ જેટલો ઉપકાર માને તેટલો ઓછોજ છે.

છેવટે આ ફંડના આસી૦ મેનેજર રા. રા. **છગનલાલ વિ. પરમાનંદદાસ નાણાવટી** કે જેઓએ નિયમસર જીવદયાના વિષયની કેળવણી જુનાગઢ નિવાસી રા. રા. **લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ** પાસે લીધેલી છે, તેના પરિણામે તેઓના હાથે લખાયેલી અમારી હારમાળાઓ તેમજ બીજા લેખોએ જનસમાજ ઉપર જે સારી અસર કરેલી છે, તે બદલ તેઓને પણ ધન્યવાદ આપતાં મને હર્ષ થાય છે. અને તેઓનું આ પુસ્તક પણ તેણે પૂર્વે લખેલાં પુસ્તકો જેટલુંજ અગર તેથી વિશેષ લોકપ્રીય થઇ પડે અને તેને પરીણામે હજારો બલ્કે લાખો માણસો માંસાહાર છોડી વનસ્પત્યાહારી થાય અને તેથી જાનવરોને રક્ષણ મળે તેમજ દેશમાં સર્વત્ર શાંતિ પ્રસરે એવી મ્હારી પરમાત્માના ચર્ણકમળમાં સવિનય નમ્ર પ્રાર્થના છે.

શ્રી જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડની ઑફીસ.
૩૦૯ ઑફ બજાર-મુંબઇ નં-૨
તા. ૮-૧૧-૧૫ સોમવાર.

લલ્લુભાઈ ગુલાબચંદ ઝવેરી.
ઑનરરી મેનેજર.

અર્પણપત્રિકા.

પરમકૃપાળુ પૂજ્ય, મહાત્મા ગોસ્વામી મહારાજ શ્રી શ્રીમદ્ ગોકુલનાથજી મહારાજના પવિત્ર ચર્ણકમળમાં
શ્રી મ્હોટી હવેલી,—મુંબઈ.

પૂજ્ય વિદ્વદ્વર્ય મહાત્મા શ્રી,

આપ દયાળુ સુજ્ઞ મહાત્માની ઉત્તમ દયા, ઉદારતા, અને વિવેકી ઉમદા સ્વભાવને લીધે આપના શ્રી વૈષ્ણવ ધર્મના અનુયાયીઓ ઉપરાંત અન્ય ધર્મીઓ પણ આપશ્રી પ્રત્યે પૂજ્યભાવ દર્શાવે છે, આપ એક સાચા "ગો બ્રાહ્મણ પ્રતિપાળ છો," દુઃખી, નિરાધાર અને નિરાશ્રીતોને મદદ આપવા માટે આપશ્રીની અઢળક સખાવત લાખોની સંખ્યાએ પહોંચેલી છે, પોતાના ધર્મનું જ્ઞાન આપવા માટે સંસ્કૃત પાઠશાળા ઇત્યાદિ વિદ્યાશાળાઓમાં કેળવણી અપાવવાનું કામ ઉત્સાહપૂર્વક આપશ્રીએ માથે ઉપાડી લીધું છે, આપની ગૌશાળાઓમાં હજારો ઉપકારી ગાયોનાં લાલન-પાલન હરહંમેશ થાય છે, તેમજ તેવી બીજી દયાળુ પ્રવૃત્તિ કરનારી સંસ્થાઓને આપશ્રીની તરફથી અસાધારણ ઉત્તેજન તથા આશ્રય મળે છે, કે જેનો સાક્ષાત્કાર અમારા "**શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ**"ને પણ થયો છે. મતલબ એ રીતે આપનામાં **રહેલા** અનેક ઉત્તમોત્તમ સદ્ગુણોથી સાનંદાશ્ચર્ય સાથે આકર્ષાઇને "**શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ**" આપના પવિત્ર ચર્ણકમળમાં તેનું આ નાનું પણ ઉપયોગી પુસ્તક શ્રી વિક્રમ સંવત્ ૧૯૭૨ના નૂતન વર્ષારંભના માંગલિક શુભ પ્રસંગે ઘણાજ માનપૂર્વક અર્પણ કરવાની આપની આજ્ઞા માંગે છે, તે સ્વિકારી એ ફંડ ઉપરના આપના અનેક ઉપકારોમાં વૃદ્ધિ કરશોજી.

શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ ઑફીસ.
૩૦૯, શરાફ બજાર—મુંબઇ ૨
શ્રી વિક્રમ નૂતન વર્ષારંભ સંવત્ ૧૯૭૨.

હું છું,
આપશ્રીનો, નમ્ર સેવક,
લલ્લુભાઈ ગુલાબચંદ ઝવેરી
ઑનરરી મેનેજર.

વનસ્પતિ ખોરાકનું મહત્વ.

ખોરાકની ઉપયોગતા.

મનુષ્ય તથા પ્રાણી માત્રે પોતાનું જીવન ટકાવી રાખવા માટે ખોરાક તથા પાણીનું શુદ્ધ આહાર તથા પાન કરવું જોઇએ, તેમજ કુદરતે બાંધી રાખેલા કુદરતી કાયદાને અનુસરીને પોતાનો તમામ જાતનો આહાર વિહાર તથા પોષાક અને બીજા નિયમોનું દ્રઢતાથી પાલન કરવું જોઇએ, કે જેથી તેઓ પોતાની તંદુરસ્તિને લેશ માત્ર પણ નુકશાન પહોચાડયા વિના પોતાનું જીવન સુખ, આનંદ અને નિર્ભયતાથી પસાર કરી શકે.

આપણી જીંદગીમાં આપણને સર્વેથી ખોરાકની પ્રથમ જરૂર પડે છે અને તે જો આપણને અમુક દિવસ સુધી પ્રાપ્ત થઇ શકે નહિ, તો પરિણામે આપણું શરીર કદી પણ ટકી શકેજ નહિ, તે તો આપણે સારી રીતે કલ્પનાથીજ સમજી શકીશું. દુનીયામાં પેદા થતી અનેક સારી નરસી વસ્તુઓ વીના આપણે ખુશી અને સહેલાઇથી ચલાવી શકીશું; આપણાં પ્રીયમાં પ્રીય સગાં વહાલાંઓનો વીયોગ પણ મહા કષ્ટે આપણે સહન કરી શકીશું; અથવા તો ગમે તેવી ઉન્નત અવસ્થામાંથી કાળ ચક્રના ઝપાટામાં દુર્દૈવે ફસાઇ પડી અધમાવસ્થામાં ઝંપલાઇ પડવાથી કોઈ માણસ પૂર્વે ભોગવેલી અનેક એશારામની વસ્તુઓ, ઘરબાર, મિત્રો અને વ્હાલાંઓ તેમજ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સ્વાદિષ્ટ અને લેહજતદાર વસ્તુઓ વીગેરેનો ત્યાગ મહા કષ્ટ વેઠીને પણ સહન કરી શકશે. તોપણ જયાં સુધી તેના શરીરમાં આત્મા કે જેને આપણે "જીવ" નામથી જાણીએ છીએ તેનો

નિવાસ હશે ત્યાં સુધી તેને પોતાનું જીવન ટકાવી રાખવા માટે પોતાના ઉદર નિર્વાહ અર્થે ખોરાક તથા પાણીનો તો આશ્રય લીધા વીના ચાલી શકશેજ નહિં. આપણી આ દલીલથી આપણે લોકોને સાબીત કરી દેવું જોઇએ કે:—

કેવો ખોરાક સર્વોત્તમ હોઈ શકે ?

આ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપણા પ્રાચિન—અર્વાચિન મહાન પુરૂષો તેમજ વિદેશીય વિખ્યાત વિદ્વાન વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ, ડૉકટરો, રસાયણશાસ્ત્રીઓ, તત્વજ્ઞાનિઓ, વીગેરેએ અનેક વખતે જાહેર રીતે પોતાની શોધખોળને પરિણામે પ્રદર્શિત કરેલા અભિપ્રાયો અનુસાર આપણે એજ આપી શકીશું કે આપણ મનુષ્ય વર્ગનાં પ્રાણીઓ માટે "વનસ્પત્યાહાર" કેવળ આપણી તંદુરસ્તિ, સાત્વિક વૃત્તિઓ, તેમજ તન અને મનની શકિતઓ વિકાસ કરનાર ખોરાક છે અને તે એટલો બધો સર્વગુણસંપન્ન હોવા છત્તાં કિમતમાં પણ તદ્દન સસ્તો પડતો હોવાથી અર્થ-શાસ્ત્રની નજરે પણ તે આવકારદાયક અને આપણી આર્થિક સ્થિતિને મદદ કરનારો ખોરાક છે; તેમજ તે ખોરાકથી ગરીબ બીચારાં નિર્દોષ પ્રાણીઓ કે જેઓ સુખ, દુ:ખ, ભય, પ્રેમ વીગેરેની લાગણીઓ ધરાવે છે અને આપણને જુદી જુદી રીતે પોતાની જીંદગી દરમિયાન ભાર બરદારી, ઘી દુધ, ખેતીવાડી, તેમંજ ગુલામગીરીથી પણ હલકી સ્થિતિમાં જે આપણી નોકરી પોતાની હયાતી દરમિયાન કરી રહ્યાં છે, તે પ્રાણીઓનું રક્ષણ થાય છે અને તેથી તેની જીંદગી ટકી રહેવાથી પરીણામે ખેતીવાડીમાં તેમજ દુધ, દહીં, ઘી, વીગેરે વસ્તુઓ આપણને પુરી પાડવામાં તે જાનવરો આપણા દેશની આર્થિક તથા જીવન વ્યવહારિક સ્થિતિ ઉન્નત બનાવી શકે છે. મતલબ તે માટે આપણે

વનસ્પતિ ખોરાકનેજ ગ્રહણ કરી માંસાહાર કે જે તે ખોરાકથી તદ્દન વીરૂદ્ધ પક્ષનો અર્થાત્ ભયંકર વર્તનથી જાનવરોના પ્યારા પ્રાણ કાઢી નાંખીને તથા પોતાની વહાલી માતાઓથી નહાંનાં બચ્ચાંઓને વીખુટાં પાડીને મેળવવામાં આવે છે, તેનો વિવેકી પુરુષોએ વિચારપૂર્વક ખ્યાલ કરીને સદા સર્વદા ત્યાગ કરવો—કરાવવો જોઇએ અને જાનવરોને રક્ષણ આપવાની હીલચાલ માથે ઉપાડી લઈ પોતાને કુદરતે આપેલી દૈવીશક્તિનો વિકાસ કરી આત્મોન્નતિ અને દેશોન્નાતના કાર્યમાં ઉત્સાહ-પૂર્વક તૈયાર થવું જોઇએ. આપણે ઉપર વાંચી ગયા તે પ્રમાણે માત્ર ટુંકમાં દલીલ કરીને હું શાંત રહેવા માગતો નથી, પરંતુ આ વખતે મહારા હસ્તક સોંપવામાં આવેલું કામ માત્ર આ નાના પુસ્તકમાંજ મહારી સર્વે દલીલો જનસમાજ સમક્ષ રજુ કરવાનું હોવાથી તેટલી ટુંકી જગામાં પણ સાધારણ રીતે યથાયોગ્ય દલીલો કરવામાં હું મહારાથી બનતુ કરીશ અને હું આશા રાખું છું કે તેથી વાચકવૃંદને કદાચ સંતોષ થશે; આપણે તે માટે આપણી ઉપરની સઘળી દલીલોનું સ્પષ્ટિકરણ કરી બતાવવા સારૂ પ્રથમ તો આપણે આપણી પહેલીજ દલીલ કે જેમાં વનસ્પત્યાહાર તંદુરસ્તિને વધારનારો તથા શરિરને ફાયદાકારક છે તે સાબીત કરી બતાવવા માટે આપણે **આરોગ્ય શાસ્ત્રના નીયમ પ્રમાણે વનસ્પતિ ખોરાકની ઉત્તમતા**નું દાખલા દલીલોથી જનસમાજને ખાત્રી થાય તેવી શૈલીએ વિવેચન કરવું જોઇએ; અલબત વનસ્પતિ અથવા માંસનો ખોરાક ગમે તેમાંના પ્રકારનો ખોરાક સડેલો અથવા જુદા જુદા રોગોના જંતુઓથી ભરેલો હોય તો તેને આપણે ખોરાક તરીકે ગ્રહણ કરવો તે તો સલાહકાર નથીજ. આપણે તે બાબતમાં હવે વિચાર કરીશું

કે કોહેલી અથવા સડેલી વનસ્પતિ આપણને તુરતજ આપણી ઘ્રહાણેન્દ્રિ તથા દ્રષ્ટિદ્વારા તેવી વસ્તુનું હોવાપણું સાબીત કરી બતાવશે પણ માંસાહારમાંથી તે શોધી કાઢવું એ આપણી ખુલ્લી આંખની પરીક્ષાથી બહાર છે અને તે શોધવા માટે શૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર (Microscope) ની સહાયતાની જરૂર પડે છે અને તે યંત્રની મદદ દરેક વ્યકિત લઈ શકેજ નહિ, તે માટે માંસાહાર આરોગ્યતા અને પુષ્ટિ આપનારો ખોરાક નથી, બલ્કે જે માણસો તે ખોરાકની તરફેણમાં પોતાની દલીલો રજુ કરતા હોય તેઓએ જાણવું જોઇએ કે જે જાનવરો કસાઇખાનામાં ખોરાક નિમિત્તે કપાય છે, તેમાંનો એક અડસટ્ટાની રૂએ ૫૦ ટકા જેટલો અરધો અરધ ભાગ ક્ષય, (Tuberculosis) નાં દરદોથી અથવા નાસુર, (Cancer) સાંકરડો, (Anthrax) ફેફસાંનાં દરદો, (Pleuro Pneumonia) હરાજ, ખુજલી ખસ, ઇ. (sheep scab) ખરવાસો–મોવાસો, (foot and mouth disease) વીગેરે અનેક દરદોને આધીન થયેલાં હોય છે. અને એક વિદ્વાન અંગ્રેજ લેખક લખે છે તે પ્રમાણે જો તેવાં જાનવરો કસાઇખાનામાં કપાતાં બંધ થાય તો કસાઇખાનાંઓજ તેણે બંધ રાખવાં પડે; મતલબ કતલ કરવા માટે કસાઇઓને એ રીતે તદ્દન ચોખ્ખાં જાનવરો મળી શકેજ નહિ; વળી જો કોઈ સારાં જાનવરનો વધ કરીને તેનું ાનરોગી માંસ મેળવવામાં આવે, તો પણ તેનું માંસ બીજા રોગીષ્ટ જાનવરોનાં માંસ સાથે બજારમાં વેચાણ કરતી વખતે સેળભેળ થઇ જતું હોવાથી, ત માસ પણ રોગીષ્ટ માસના ચેપી જંતુઓથી દુષીત થાય છે અને એ રીતે તેવું માંસ ખાનારાઓ, ઉપર લખેલા અતી વિકટ અને ભયંકર દરદોના પંજામાં ઝંપલાઇ પડે છે અને તેવી સ્થિતિમાં

સાધારણ ગરીબ માણસો પોતાની રોજી રહિત થઈ પડી તથા તેઓની પાછળ મુંકેલાંઓના ભરણ પોષણની ચિંતાની માનસીક તેમજ દરદની શારિરીક અસહ્ય વ્યાધિને આધીન થઇ પોતાનો પ્રાણ મહા મુશીબતે કાઢી નાંખે છેઃ- આતો સાધારણ તથા ગરીબ વર્ગના માણસોની વાત કહી, પણ શું તવંગર માણસોને તેવાં દરદો લાગુ પડતાં નથી? અલબત ગમે તેટલી સંભાળથી ખાનગી કસાઇ-ખાનું પોતાને મકાને રાખે અને જે જાનવરો કપાય તેની શારીરિક પરીક્ષાઓ તેઓ કરાવે, તોપણ તેઓના ઉપર પણ પ્રતિકુળ વખતે આવા રોગનો ભય અને જોખમ સમાયલુંજ છે. કદાચ એક બાબતમાં મ્હારો વિચાર વાચક વૃંદને સ્હેજ અસ્થાને લાગશે, તે છતાં મ્હારે આ સ્થળે ખુલ્લી રીતે જણા-વવુંજ જોઇએ કે ચેપી રોગ શિવાયના બીજા રોગો કે જે પણ જાનવરોમાં મુખ્યત્વ લાગુ પડેલા હોય છે, તેવા બાહ્ય રોગોને આધીન થઈ પડેલાં જાનવરોનાં માંસનો ભક્ષ કરવો તે પણ ગેરવ્યાજબી છે; દાખલા તરીકે કેટલાક જાનવરોની કાંધ પાકેલી હોય તેમજ બીજા જખમો થયેલા હોય, તેના શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં ચાઠાં, ચાંદાં વીગેરે પડેલાં હોય, અથવા તેના શરીરની ઝીણા શીરાઓ (Tissues) પરૂથી દુષિત થઇ હોય, તેવાં અનેક જાનવરોને હર હંમેશાં કસાઈખાનામાં માણસ જાતિના ખોરાક માટે કાપવામાં આવે છે અને તેવો ખોરાક ખાવો તે કેટલું દુર્ગંધતાથી ભરેલું તથા આપણી વિચાર શક્તિ અને કલ્પના શકિતને પણ ઓકારી ઉપજાવે તેવું છે, તેનો વિચાર વિવેકી વાંચનાર સ્હેજ કરી શકશે. મતલબ એટલા માટેજ શરીરની તંદુરસ્તિ સાચવવા માટે આરોગ્ય શાસ્ત્રની નજરે માંસાહાર એક ઘણોજ અઘટીત તથા રોગીષ્ટ ખોરાક છે, તેમાં લેશ માત્ર પણ સંશય રાખવા જેવું નથી. ટુંકામાં એ માટેજ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે

વનસ્પતિનો ખોરાક આરોગ્યતા સાચવી રાખવા માટે ઘણોજ- ઉત્તમ અને તંદુરસ્તીને જાળવવાવાળો, બલ્કે તેની વૃદ્ધિ અને વિકાસ કરનારો શ્રેષ્ઠ ખોરાક છે, તે આપણાં ઉપરનાં દ્રષ્ટાંતોને આધારે સત્તાવાર રીતે સાબીત થઈ શકે છે.

કદી આપણી ઉપરની દલીલોથી માંસાહારના ચુસ્ત હિમાયતીઓને ઉંડી અસર ન થાય તો પછી આપણે તેઓની તે બાબતની શંકાનું પણ નિવારણ "પ્રાણી ગુણ ધર્મ વિદ્યા" (Physiology) નાં સિદ્ધાંતો અનુસાર સાબીત કરવાને યથાશકિત શ્રમ ઉઠાવવો જોઇએ અને તેટલા માટે

"પ્રાણીગુણ ધર્મ વિદ્યા (Physiology)" વનસ્પત્યાહાર સંબંધે શું કહે છે?

તેનું આપણે બારીકીથી અવલોકન કરવું જોઇએ.

ઘણા જાણીતા વિદ્વાન વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ પોતાના અભિપ્રાયો આપેલા છે તે પ્રમાણે માણસને એક "ફલાહારી" પ્રાણીના વર્ગમાં શારીરશાસ્ત્ર (Anatomy) અને પ્રાણી ગુણ ધર્મ-શાસ્ત્ર (Physiology) નાં સિદ્ધાંતો અનુસાર ખાત્રીપૂર્વક મેલી શકાય છે. શરીરના જે અવયવો માંસાહારી પ્રાણીઓમાં કુદરતે મુકેલા છે તે મનુષ્યજાતિની કોઈ પણ વ્યકિતમાં જોવામાં આવતા નથી, પરંતુ તેના દરેકે દરેક અવયવો ફળાહારી પ્રાણીઓને મળતા જોવામાં આવે છે અને તે બાબત ડૉકટર કીંગ્સફૉર્ડ (Kingsford), એમ, પાઉચેટ (M. Pouchet), બેરન કયુવીયર (Baron Cuvior), લીનેયસ (Linnæus), પ્રૉફેસર લૉરેન્સ (Prof. Lawrence), ચાર્લ્સ બેલ (Charles Bell), ગૅસેન્ડી (Gassendi), ફ્લાઉરેન્સ (Flourens) અને તે શીવાય બીજા ઘણા વિદ્વાન લેખકો અને વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓના સેંકડો અભિપ્રાયો આપણી સમક્ષ આપણી આ દલીલની સાબીતી તરીકે જગજાહેર પ્રકાશમાન થઈ રહે છે.

આ બાબતના અભિપ્રાયો અમારી ગત વર્ષોની હાર માળાઓ (Series) માં અમોએ દર્શાવેલા હોવાથી તેનું વીશેષ સ્પષ્ટિકરણ કરી જુની વાતને નવી બનાવવી અથવા જે હકીકત અમારી તે હારમાળાઓના વિવેકી વાંચનારાઓએ વાંચી છે તેની તેજ હકીકતનું પુનર્વર્તન કરી તે બાબત તેને કંટાળો આપવો એ જરૂરનું નાહ હોવાથી આ સ્થળે તે સર્વેનો ઉતારો (Quotations) લેવાની જરૂર નથી; તોપણ વાચક વૃંદની ખાત્રી માટે નવા વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ કે જેઓનાં નામ મશહુર છે, છત્તાં તેના અભિપ્રાયો અમારી તે હારમાળાઓમાં મેં દર્શાવ્યા નથી, તેનો ઉતારો અત્રે આ દલીલની સાબીતી માટે રજુ કરવા યોગ્ય ધારૂંછું.

શારીરિક શાસ્ત્ર બાબતમાં વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓના અભિપ્રાય.

દર્શાવવા માટે પ્રથમ આપણે સર રે લૅનકેસ્ટર કે. સી, બી.. એફ. આર. એસ, એઓએ ઇસ્વી. ૧૯૦૯ ના ડીસેમ્બર માસમાં "ધી ડેલી ટેલીગ્રાફ" (The Daily Telegraph) માં પોતાનો જે કીંમતી લેખ લખ્યો છે તેની તરફ આપણી દ્રષ્ટિ ખેંચીશું. તેઓએ લખ્યું છે કે "જે માણસો ચોખ્ખા વનસ્પતિ ખોરાકની તરફેણમાં પોતાની દલીલો રજુ કરે છે, તેઓ જણાવે છે કે માણસના દાંત ફળાહારી અથવા વનસ્પતિ કંદ મૂળાહારી પ્રાણીઓના દાંતની આકૃતી તથા નમુનાને ઘણાજ નિકટ રીતે મળતા છે. અને તે સત્ય છે * * * (કારણ કે), એક કાચા મુડદામાંથી માંસના પીંડા તથા હડ્ડીઓને કાપીને તેનો આખોને આખો કોળીઓ ઉતારી જવાને માટે કોઈ પણ રીતે તેની દાઢ તેને મદદ કરી શકતી નથી, તે તો તદ્દન દેખીતી વાત છે. નરમ ખોરાક ચાવવા માટે જેમ વાંદરાઓને ગોળાકારના, પહોળા, ચોરસ સપાટીવાળા ચાર અથવા તેથી ઓછા દાંત હોય છે, તેવા દાંત મનુષ્યોને

હોય છે અને વાંદરાઓની માફક સહેલાઇથી ચાવી શકાય તેવાં ગોટલાવાળાં તેમજ સાદાં ફળફળાદિ તથા કંદ મૂળ ઉપર મનુષ્યો તેની ઉત્તપત્તિની શરૂઆતમાં પોતાનો ગુજારો ચલાવતાં હતાં તેમાં કાંઇ પણ શંકા લાવવા જેવું નથી.”

ઉપરના આપણા દાંત વીગેરેની રચનાની સાબીતી આપીને, મનુષ્ય વર્ગનું પ્રાણી કાચું માંસ ખાઈ શકવા શકિતવાન નથી તે વીશે સ્પષ્ટતાથી ભરેલા સર રે. લૅન્કેસ્ટર કે. સી બી, એફ્. આર. એસ, ના આ લેખને “ડેલી ટેલીગ્રાફ” જેવા પ્રતિષ્ઠિત પત્રે પોતાના અંકમાં સ્થાન આપવાનું યોગ્ય ધાર્યું છે અને ખરેખર આપણી શારીરિક રચના તે ખોરાક માટે કોઈ પણ પ્રકારે કુદરતે લાયક બનાવેલી નથી; તે છતાં પણ આપણે આવા કિંમતી છતાં લોકોની દ્રષ્ટિએ દેખાતા અપૂર્ણ ખુલાસાથી અટકી જવાનું નથી. કારણ કે ઉપરમાં સર રે. લેન્કેસ્ટરે કાચા માંસનું ભક્ષણ કરવા માટે આપણે લાયક નથી વીગેરે દલીલ રજુ કરેલી છે અને તેના પ્રતિઉત્તરમાં કોઈ સ્વાભાવિક રીતે દલીલ કરી શકે કે મનુષ્યને તેવી રીતે કાચું માંસ, હડ્ડી વીગેરે તોડવા ફાડવાની અગર પચાવવાની શકિત નથી, તે છતાં કુદરતે તેને બક્ષેલી માનસિક શકિત અનુસાર તેઓ વાપરી શકે તેવાં ઓજારો વડે માંસનાં ટુકડા કરીને તે પકાવી શકે છે અને તેથી તેવો ખોરાક ગ્રાહ્ય કરવા માટે કુદરતે તેની ઈન્દ્રીઓને લાયક બનાવી છે. અને તેથી તેવી શકિતઓ અને કુદરતી બક્ષીશોનો ઉપયોગ કરીને અમો માંસાહાર કરીએ છીએ; મતલબ એવી દલીલો કરનારાઓને પણ આપણે બેધડક એજ જવાબ આપી શકીશું કે તેઓની તે દલીલ પણ ઘણે અંશે બીન પાયાદાર છે. કારણ કે જોકે ઓજારો વડે કકડા કરીને, તેને સાફસુફ કર્યાબાદ પકાવીને તે ખોરાક મોઢામાં દાખલ કરવા યોગ્ય થતો હશે પણ તેથી તે પાચન શકિતને બંધ બેસ્તો નાહ થવાથી—બલ્કે

હાનીકારક હોવાથી ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના રોગોની તેથી અભિવૃદ્ધિ થાય છે અને તેથી પણ શરીરના જુદા જુદા અવયવો માટે તે ખોરાક કુદરતે લાયક બનાવેલો નથી. માંસાહારથી કેટલાંક દરદોની ઉત્પત્તિ થવાથી શરીરને નુકશાન લાગે છે, તે દલીલ બાજુ ઉપર મુકીને માણસનું શારીરિક યંત્ર માંસાહાર માટે કુદરતે નિર્માણ કરેલું નથી તે બાબત ઉપર આપણું લક્ષ દોડાવીએ તોપણ આપણને માલમ પડયા વીના રહેશે નહિ, કે તેવી રીતે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરીને માંસાહાર કરવાથી આપણે માંસાહારમાં રચીપચી રહીએ, તો તે માટે આપણને અમુક પ્રકારની કુદરતની શિક્ષાને આધીન થવું જોઇએ. પ્રાચિન તેમજ અર્વાચીન ઘણા વિદ્વાન અને જગપ્રસિદ્ધ વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ પણ હાલની મનુષ્ય વર્ગની શારી-રિક રચનાનું અવલોકન કરતાં કબુલ કરે છે કે તે ફળાહારી પ્રાણીઓની શરીર રચનાને અનુસરતું છે; કદાચ આ શ્રૃષ્ટિ ક્રમ વિરુદ્ધ ખોરાકને પકાવવાથી તે કાચા ખોરાક કરતાં જરા પાચક અને પારપકવ બનિ શકે ખરો, તોપણ તેથી તે ખોરાક આપણને બંધબેસ્તો અથવા તંદુરસ્તિ આપનારો થઇ શકેજ નહિ, પરંતુ ઉલટો માણસની શારીરિક રચનાને તેમજ માનસિક, આર્થિક, તેમજ નૈતિક શકિતઓને પણ નુકશાન કર્તા નીવડે છે.

એ પ્રમાણે આપણા શરીરનું એકે એક અંગ માંસાહાર માટે કુદરતે લાયક બનાવ્યું નથી; તોપણ જો કોઇ માણસ એમ માની લેતો હોય કે માણસને પ્રથમ તેની જાતિની શરૂઆતમાં વાંદરાની માફક ફળાહારી અવયવો હતા, પરંતુ પાછળથી જેમ જેમ સૈકાઓ બદલાતા ગયા, તેમ તેમ જમાનાના ફેરફારને લઈ મનુષ્ય વર્ગના શરીરમાં પણ ફેરફાર થઈ ગયો અને

સેંકડો સૈકાઓ બાદ કુદરતે તેનાં શરીર માંસાહાર માટે નિર્માણ કરેલાં છે, તો તેનો જવાબ ડૉકટર એલેકઝાંડર હેગ એમ, એ., એમ. ડી., બહુજ સરસ રીતે આપે છે, કે તેવી દલીલથી તે માણસ પોતાનેજ ઠગે છે, કારણ કે તેના દાંતની હકીકત ઉપરથી જણાય છે કે સેંકડો સૈકાઓ વ્યતિત થવા છતાં માણસના શરીરની તે રચનામાં લેશ માત્ર પણ ફેરફાર થયો નથી.

મનુષ્ય તથા માંસાહારી પ્રાણીઓ વચ્ચે તફાવત.

માણસને માંસાહારથી થતાં દરદો.

પ્રસિદ્ધ ડૉકટર એલેકઝાંડર હેગ વળી કહે છે તે પ્રમાણે માંસ શરીરમાં પ્રવેશ કર્યા પછી તે ખોરાક અંદર જીવતી શીરાઓ રૂપે બદલાઈ જાય છે, ત્યારે તેની તે પદ્ધતિમાં માણસના શરીરનો ક્રમ માંસાહારિ પ્રાણીઓના શરીરમાં થતા ક્રમથી ઘણોજ જુદો પડે છે. કુદરતે જે પ્રાણીઓને માંસાહાર માટે નિર્માણ કરેલાં છે, તેઓ પોતાના શરીરમાં રહેલાં તેમજ જાનવરનું માંસ ખાવાથી તે દ્વારા તેના શરીરમાં ગયેલા કેટલાક ક્ષારો તે કાઢી શકે છે, જ્યારે માણસના શરીરની ગોઠવણને તેવી સગવડ કુદરતે બક્ષેલી નથી. માણસના શરીરમાં તેનું મિશ્રણ થઈ શકતું નથી, પણ તેનો જમાવ થયા કરે છે અને તેથી કરીને તેવી રીતે નસોનાં, તેમજ ધોરી નસનાં અને સંધીવા વીગેરેનાં દરદો થાય છે.

માંસાહારથી ઉત્પન્ન થતાં અનેક ભયંકર દરદો.

ખાસ કરીને સંધીવા, (Rheumatism) નાસુર (Cancer) અને ક્ષય (Consumption) એ ત્રણમાંના પણ છેલ્લાં બે દરદો કેટલાં બધાં દુઃખદાયક અને ભયંકર છે તે આપણા કોઇથી અજાણ્યું નથી. વિદ્વાન ડૉકટરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે તે મુખ્યત્વે માંસાહારથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તેનાથી

મુકત થવા માટેની સારવારમાં માંસાહાર છોડી દેવો તે એક પ્રથમ સારવાર રૂપે ગણવામાં આવ્યું છે. સ્લેશ્મ કે જે ઠંડા પ્રદેશમાં ખાસ કરીને વધારે ભયંકર દરદ તરીકે માનવામાં આવે છે, તે પણ માંસાહારી પ્રજામાંજ વધારે ત્રાસ વર્તાવતો માલુમ પડયો છે. પણ જે લોકો તે ખોરાકથી વિમુખ રહે છે, તેઓને તે દરદનો ઉપદ્રવ થતો નથી. માંસાહારથી વખતો વખત ઉદ્દીપન (Stimulation) વધે છે અને તેથી તે ખાનારમાં ઠંડી અને સ્લેશ્મ તથા ઉદ્વેગ અને સુસ્તી વૃદ્ધિંગત થાય છે અને તેની અસરથી મુકત થવાને ઘણા લોકો અશકિતમાન નીવડે છે.

માંસાહાર વિરૂદ્ધ પાંચ ડાકટરોના કિંમતિ અભિપ્રાયો.
વનસ્પતિ ખોરાકની શ્રેષ્ટતા.

જો કે વિદ્વાન, પ્રસિદ્ધ ડૉકટરોએ માંસાહાર વિરૂદ્ધ પોતાના અનેક અભિપ્રાયો અનેક વખતે આપણી સમક્ષ આપણા ભલાને માટે પ્રસિદ્ધિમાં મુકેલા છે અને તેના તરફ સાધારણ રીતે જનસમાજનું થોડું લક્ષ પણ ખેંચાયેલું છે, તોપણ માંસાહારી પ્રજાનો મ્હોટો સમુહ તે તરફ બેદરકાર રહી પોતાની તંદુરસ્તિને નાહક હાની પહોંચાડે છે અને તે બાબત થોડાએક પ્રસિદ્ધ આગેવાન ડૉકટરોના અભિપ્રાયોમાંથી કેટલાક જાણુવાજોગ ફકરાઓ આ નીચે દર્શાવવા યોગ્ય ધારૂં છું.

(૧) "જો માંસાહાર વર્જીત કરવાથી વાઈનાં દરદીઓ સારાં થયાં હોય, જો સંધિવાનું જોર કમી થયું હોય તો આ દાખલાઓ આપણને દર્શાવી આપે છે કે તે ઘણાંજ ભયંકર અને દુઃખદાયક દરદોનું મૂળ કારણ માંસાહારજ છે."

(ડૉકટર વીલીયમ લૅમ્બ. એમ. ડી.)

(૨) "ખોરાક અને પથ્ય ઉપરના નિબંધ" (Treatise on Food and Dietetics) માં પાને ૪૪૯ મે ડૉકટર એફ. ડબલ્યુ. પેવી લખે છે કે, સંધીવા તથા વાતરોગથી ઉદ્‌ભવતી હાનીઓ વનસ્પતિ તથા ફળફળાદિના આહારથી મટી જાય છે."

(૩) "તમામ સંધિવાનાં દરદની ઉત્પત્તિનું મુખ્ય કારણ ખટાશવાળાં લોહી (Acid Blood) છે. તેની પરીક્ષા માટે તમે કસાઇખાનાની મુલાકાત લ્યો અને ત્યાં પારખ કરનારો કાગળ (Test Paper) ઉપરના રસ (લોહી) ઉપર લગાડો અને તમને તેમાં ખટાશનો પ્રત્યાઘાત (સામું જોર) માલુમ પડશે. જે માણસો વનસ્પતિ જેવા ભાજીપાલામાંથી નીકળતા દાણાઓ અથવા ઝાડમાં પેદા થતાં ફળ ફળાદીના ખોરાક ગ્રહણ કરવામાંજ સંતોષ માને છે, તેઓને આવાં સંધિવાનાં દરદો, (Rheumatism) જવર, (Fever) અથવા સંધીવાવાળી ઘોરી નસથી તેના શરીરના સાંધાઓ એક બીજા સાથે ચોંટી જાય છે, તે દરદો લાગુ પડતાં નથી. આવું ખટાશવાળું લોહી (Acid blood) કોઢ (Leprosy), તથા રકતપિત્ત (Scurvy), વીગેરે દરદોને પણ જન્મ આપે છે."

(મહુંમ ડૉ. ડબલ્યુ ગીબ્સ વૉર્ડ.)

(૪) "માંસાહાર જેમ શરીરની શકિત તથા હિમ્મત ઓછી કરે છે તેમ વનસ્પતિ ખોરાક સાથે નબળાઇ અને ભીરૂતાને લેશ માત્ર પણ સંબંધ નથી."

(પ્રો. લોરેન્સ.)

(૫) "ડૉકટર સ્પેન્સર થોમ્સન ખાત્રીપૂર્વક જણાવે છે કે જેઓ માણસોને વનસ્પત્યાહારી તરીકે રહેવાની મકકમ દલીલ કરે છે તેની સામે કોઇ પણ સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્ર (Physiologist) તકરાર ઉઠાવશે નહિ."

સંભાવિત ડૉકટરોના જાતી અનુભવો.

ઉપરમાં આપણે પ્રસિદ્ધ ડૉકટરોના વૈદ્યક અને વિજ્ઞાન શાસ્ત્રાનુસાર અભિપ્રાયો વાંચી ગયા બાદ આપણે નીચેના પ્રતિષ્ઠિત અને સંભાવિત ડૉકટરોના જાતી અનુભવો પણ અત્ર રજુ કરીશું.

(૧) પ્રસિદ્ધ ડૉ. હેગ "યુરીક ઍસીડ તે દરદો ઉત્પન્ન કરનારા અધિકરણ તરીકે" "Uric Acid as a factor in the causation of disease" ના પોતાના અતી ઉપયોગી અને વિદ્વતાથી ભરેલા તથા અનેક અનુભવોના પરીણામે મહા મહેનતે તૈયાર કરેલા મ્હોટા પુસ્તકમાં લખ છ તે પ્રમાણે તેઓ પોતે માથાના સખત દુઃખાવાથી હંમેશા પીડાતા હતા; તેમણે પોતાના ખોરાકમાં વખતો વખત ઘણા ફેરફાર કર્યા અને માંસાહાર ત્યજી દેવાથી તેને તુરતજ તે દરદ મટી ગયું અને તેને લીધે તે દરદની નીશાની પણ વિત્યાને ૧૮ માસ વ્યતિત થયા; આ બાબતનું મુળ કારણ તેણે તે બાબતનો બરાબર અભ્યાસ કરી ગોતી કાઢયું અને તેથી તેને ખાત્રીપૂર્વક માલુમ પડયું કે માથાના દુઃખાવાનું કારણ તે કેવળ યુરીક ઍસીડજ હતું અને તે યુરીક ઍસીડ ખોરાકમાં માંસાહાર ગ્રહણ કરવાથી તથા લોહીના યુરીક ઍસીડ તથા તેમાં કઝેન્થીન (Xanthin) સમુદાય (Group) મળવાથી યુરીક ઍસીડની ઉત્પત્તિ થવાને પામી હતી. તે પુસ્તકમાં તેણે સંધિવા (Gout), વાતરોગ (Rheumtism),

દમ-હાંફણુ (Asthma), ઉદ્વેગ-વિષાદ રોગ, (Melancholia મીઠી પેસાબ-મધુ પ્રમેહ, (Bright's disease) હ્રદયરોગ (Heart disease) અને બીજાં દરદોનું વિવેચન કરનારા ૧૫ પ્રકરણોનો સમાવેશ કરેલો છે અને તેની સારવાર (Treatment) ના પ્રકરણની સમાપ્તિ કરતાં તેઓ લખે છે કે, "આ સઘળી બાબતો ધ્યાનમાં લેતાં જે દરદો વિષે આ પુસ્તકમાં હકીકત લખવામાં આવી છે તેને આધીન થયેલા દરદીઓ આ દુનિયામાં સંતાપ, વેદના, અને અકાળ મરણને શરણ થાય છે, તેનું કારણ કેવળ તેઓની મૂર્ખાઇ શિવાય બીજું કાંઇજ નથી, એવું છેવટે મ્હારે લખ્યા વીના ચાલે તેમ નથી. જો મનુષ્ય વર્ગનો મ્હોટો સમુદાય નિરંતર તે બાબતનો નિર્ણય કરવામાં રોકાયો ન હોય તો ભલે; પણ સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રીઓ (Physiologists) ને તેનું પ્રતિપાદન કરવાની કાંઇ પણ અગત્ય નથી, કે વનસ્પતિ વિભાગમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓ ઉપર જીવનનો નિર્વાહ સ્હેજે થઇ શકવાનો સંભવ છે, એટલુંજ નહિ પણ મ્હારી શોધખોળ સાબીત કરી આપે છે કે તે ખોરાક (વનસ્પતિ ખોરાક) દરેક રીતે સર્વાંશે પસંદ કરવા યોગ્ય ખોરાક છે, તથા મન અને તન બન્નેને ઉત્તમ શકિતઓ પ્રાપ્ત કરાવે છે."

(૨) "વૉટસન કૃત વૈદ્યક અભ્યાસ" Watson's Practice of Physic ના પુસ્તકમાં અને સર વાંલ્ટર સ્કૉટે લખેલી વાર્તાઓમાંની એક વાર્તાની પ્રસ્તાવનામાં ડૉકટર ઍડમ ફરગ્યુસન (Dr. Adam Fergusson) વીશે તેઓએ જણાવ્યું છે કે ૬૫ વર્ષની ઉમ્મરે જ્યારે તે તેના વર્ગમાં ભાષણ આપતો હતો, ત્યારે તેને લકવો થઇ આવ્યો હતો, તે ઉપરથી તેણે તેના મિત્ર ડૉ. બ્લૅક કે જેઓ રસાયણ શાસ્ત્રિ (Chemist) હતા તેઓને બોલાવ્યા અને

તેઓએ તેને વનસ્પત્યાહારી થવાને ભલામણ કરી કે જેથી તે તુરતજ વનસ્યત્યાહારી થયેા અને તેના શરીરના અવયવેા સારા થયા અને નિરેાગી તથા કૌવતવાન જીવન સાથે તે બીજાં ૩૦ વર્ષ વધારે જીવ્યેા. સર વૉલ્ટર સ્કૉટ લખે છે કે તેનેા આદરણીય (પૂજનીય) દેખાવ, તેનેા અસર કરનારેા સાદેા પહેરવેશ, અને તેની લાલાશ મારતી તંદુરસ્તિથી તે એક ફ્લેમીશ ખેડુત હેાય એવેા ચિતાર આપણા મનમાં ઉત્પન્ન થતેા હતેા."

આવી રીતના અનેક જાતી અનુભવેા આપણા પાસે સાક્ષીભૂત છે, પરંતુ તેમાંના મૂખ્ય આપણે ઉપરમાં પ્રદર્શિત કરેલા હેાવાથી હવે દુનિયાંની જુદી જુદી પ્રજાએા વનસ્પત્યાહાર સંબંધે પેાતાના શું અનુભવ ધરાવે છે તે દર્શાવવા માટે

જગતની જુદી જુદી પ્રજા તથા લડવૈયાઓને વનસ્પત્યાહાર સાથે રહેલેા સંબંધ.

એ પ્રકરણથી આપણી દલીલેાને આપણે વાચકવૃંદ સમક્ષ રજુ કરીશું. એક અંગ્રેજ લેખકે કહ્યું છે તે બરાબર છે કે દુનિયાંની વિજય મેળવનારી પ્રજા મુખ્યત્વે માંસાહારિ છે તેમ ધારવું તે સાધારણ રીતે ભુલ ભરેલું છે; ગ્રીસના પહેલવાનેા, અને મુક્કાબાજી ખેલનારાઓનેા ખેારાક અંજીર, ગેાટલાવાળાં ફળ, પનીર, અને મકકાઈ હતેા અને તેઓ દારૂ પીતા નહિ. તલવારબાજ રેામન લડવૈયાએા જવની રેાટલી અને તેલ ઉપર રહેતા. રેામન સેાલજરને એક રતલ જવ, ૦ા રૂપીયાભાર તેલ, એક પાઇન્ટ નરમ દારૂ આપવામાં આવતેા હતેા. હિંદુસ્થાનના દેશી સીપાઇએા કે જેના ખેારાકમાં જો તેની મરજી હેાય તેાજ માત્ર તેને થેાડુંક માંસ ખેારાક તરીકે પુરૂં પાડવામાં આવે છે, (અર્થાત્ જેઓમાંના કેાઇકજ માંસાહાર કરે છે અને તે પણ બહુજ થેાડા પ્રમાણમાં) તેઓની વીશે મર્હુમ લેાકમાન્ય લૉર્ડ રૉબર્ટસે એક પ્રસંગે કહ્યું છે કે "જો તેઓને

(હિંદી લડવૈયાઓને) અંગ્રેજ શૈન્યદલ સાથે સામેલ રાખ વામાં આવે, તો તેને હરકોઇ યુરોપીયન દુશ્મનોની સાથે લડવ માટે લઇ જવામાં હું ગર્વ રાખીશ. મર્હુમ લૉર્ડ રૉબટર્સને આ અભિપ્રાય તેઓએ અમુક વર્ષો પહેલાં દર્શાવ્યો હતો, અ હાલનો ભયંકર વિગ્રહ કે જેમાં યુરોપનાં કેટલાંક રાજ્યે સામેલ થયેલાં છે, તે પ્રસંગે મર્હુમ લૉર્ડ રૉબર્ટસનો અભિપ્રાય કેટલો દીર્ઘદ્રષ્ટિ ભરેલો તથા ઉપયોગી હતો, તે હાલમાં આપણ દેશદીપક હીંદી શૂરવીર લડવૈયાઓએ આપણા શિરછત્ર બ્રીટીશ સામ્રાટની સેવામાં પોતાની જાત અર્પણ કરીને સાબીત કરી બતાવ્યું છે અને તે ઉપરાંત યુરોપીય મહાન વિગ્ર દરમીયાન આપણા નેક નામદાર મલીકે મુઆઝમ શાહેનશા જોર્જ પંચમ સાહેબ બહાદુરે પણ મદિરાનો ત્યાગ કર યોદ્ધાઓને તે વસ્તુ વર્જીત કરવા માટે પોતાનું જ અનુકરણ કરાવવું યોગ્ય ધાર્યું છે, અને તે ઉપરાંત શ્રી જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફન્ડના સ્થાપક અને જીવદયાના એ મહાન ચુસ્ત હિમાયતી રા. રા. લાભશંકર લક્ષ્મીદાસે સત્તાવા રિપોર્ટોના આધારે પ્રસિદ્ધ કરેલા અનેક વિદ્વતા ભરેલા લેખોથ પણ આપણને અનુભવ થાય છે કે લડાઇ દરમીયાન ઈંગ્લંડમ માંસાહાર તેની ખર્ચાળુ તથા રોગોત્પાદક પ્રકૃતિને લઇ ઘણો ઓછે થઇ જવાને લાગ્યો છે, તે એટલે સુધી કે ઈંગ્લંડમાંજ માત્ર ૫૦૦ ઉપરાંત કસાઈખાનાંઓ બંધ થઇ ગયાં છે અને લોકો વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર રહેવા લાગી ગયાં છે. જુદાં જુદાં વર્તમાન પત્રે પણ લડાઈના યોદ્ધાઓને વનસ્પત્યાહાર ગ્રહણ કરવા તથા દારૂથી મુક્ત રહેવા માટે ભલામણ કરી રહ્યા છે; એ સર્વે શું વનસ્પતિ ખોરાકની ઉત્તમતા અને ઉપરમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે સદરહુ અંગ્રેજ લેખકના "દુનિયાંની વિજય મેળવનારી પ્રજા મુખ્યત્વે માંસાહારી છે, તે ધારવું સાધારણ રીતે ભુલ ભરેલું છે" એ અભિપ્રાયને અનુમોદન આપતું નથી?

ઉપરમાં ગ્રીશીયન અને રોમન પ્રજાના પહેલવાનો, કુસ્તીબાજો અને લડવૈયાઓ વિગેરેનું વર્ણન કરતાં તેમાં આપણા સમશેર બહાદુર અને નિમકહલાલ હીંદી યોદ્ધાઓનું પણ વર્ણન પ્રસંગોપાત થયેલું હોવાથી ચાલુ સમયમાં તેઓને માટે ઘટે તેવું વિવેચન કરવામાં તેમજ આપણા અનુભવમાં જે તાજી વાત છે તેનું દિગ્દર્શન વાંચક વર્ગને કરાવવામાં આ લેખકની કલમે જરા વિશેષ જગ્યા હિંદના લડવૈયાઓ તથા નામદાર દયાળુ અને માયાળુ બ્રીટીશ સામ્રાટની યોગ્ય પ્રશંસા કરવા માટે રોકી છે, પણ તેવો પક્ષપાત કુદરત લેખકના પાસે પરોક્ષ રીતે કરાવે છે, તેથી નામદાર બ્રીટીશ સરકારની શિતળ છત્રછાયા નીચે વસ્તી કોઇ પણ પ્રજાને તે અસ્થાને લાગશેજ નહિ, એવું ધારીને હવે બીજી પ્રજાઓ વીશેની સ્હેજ હકીકત રોશન કરવા માટે આપણી કલમને આપણે રોકીશું. ૧૭ અને ૧૮ મા સૈકાઓ સુધી અંગ્રેજ ખેડુતનો મુખ્ય ખોરાક તેણે પોતા માટે ઉગાડેલી વનસ્પતિ અને રોટલીજ હતો, સ્કોટલેન્ડના વતનીઓનો મુખ્ય ખોરાક વીલાયતી કાંજી (Porridge), ઓટસની રોટલી (oat cake), અને દુધ હતો, આયરલેન્ડના વતનીઓનો ખોરાક બટાટા અને છાશ હતો અને તેથીજ માલબરો અને વેલીંગટને લડાઇમાં વિજય મેળવ્યો હતો; ફ્રાન્સના લોકોની ફ્રેન્ચ રેવોલ્યુશનની પહેલાં જે સ્થાતિ હતી તેથી વિશેષ અફસોસકારક સ્થીતિ કઇ હોઇ શકે? તેઓને માત્ર પુષ્કળ વનસ્પતિ અને રોટલીજ મળી શકતાં, પણ નેપોલીયનની સરદારી નીચે દુનિયાની અજાયબી વચ્ચે તેઓએ લડાઇમાં વિજય મેળવ્યો હતો

આપણી ઉપરની દલીલોથી પણ ઉંડા ઉતરીને વનસ્પતિ ખોરાક શા માટે ઉત્તમ છે, તે દર્શાવવા માટે હવે આપણે વનસ્પતિ તથા માંસમાં રહેલાં તત્વોનું રસાયણ શાસ્ત્રાધારે જનસમાજ સમક્ષ પ્રથક્કરણ રજુ કરીશું.

વનસ્પત્યાહાર તથા માંસાહારમાં રહેલાં તત્વોનું પ્રથ કરણ દર્શાવનારો કોઠો.

ખોરાકની વસ્તુ.	પ્રોટીન Protein	ચરબી Fat	Carbo-hydrates	ક્ષાર Salts	પાણી Water	શરીરમાં કેટલી ગરમી આપેછે?
	દર સેંકડે	દર સેંકડે	દર સેંકડે વનસ્પતિ	દર સેંકડે	રર સેંકડે	કેલોરિઝસ દર રતલે
આખા ઘઉંનો આટો ...	૧૩·૮	૧·૯	૭૧·૯	૧·૦	૧૧·૪	૧,૬૭૫
ઓટસ (એક જાતનું અનાજ) નો આટો ...	૧૬·૧	૭·૨	૬૭·૫	૧·૯	૭·૩	૧,૮૬૦
ચોખા	૮·૦	·૩	૭૯·૦	·૪	૧૨·૩	૧,૬૩૦
જવ	૮·૫	૧·૧	૭૭·૮	૧·૧	૧૧·૫	૧,૬૫૦
મસુરની દાળ (સુકી) ...	૨૫·૭	૧·૦	૫૯·૨	૫·૭	૮·૪	૧,૬૨૦
વાલ, ઓળીયા	૨૨·૫	૧·૮	૫૯·૬	૩·૫	૧૨·૬	૧,૬૦૫
વટાણા (સુકા)	૨૪·૬	૧·૦	૬૨·૦	૨·૯	૯·૫	૧,૬૫૫
જુદી જુદી જાતનાં ગોટલાવાળાં ફળ	૧૬·૦	૫૨·૦	૨૦·૦	૨·૦	૧૦·૦	૨,૬૪૦
ખારેક-ખજુર	૨·૧	૨·૮	૭૮·૪	૧·૩	૧૫·૪	૧,૬૧૫
અંજીર	૪·૩	·૩	૭૪·૨	૨·૪	૧૮·૮	૧,૪૭૫
બટાટા	૨·૨	·૧	૧૮·૪	૧·૦	૭૮·૩	૩૮૫
સકરજન	·૪	·૫	૧૪·૨	·૩	૮૪·૬	૨૯૦
સોનેરી ફળું	૧·૩	·૬	૨૨·૦	·૮	૭૫·૩	૪૬૦

દુધ.

દુધ (મલાઇ કાઢયા વગરનું)	૩·૩	૪·૦	૫·૦	·૭	૮૭·૦	૩૨૫
પનીર	૨૪·૫	૨૮·૪	૨ ૧	૪·૦	૪૧·૦	૧,૭૭૯

માંસ.

મુરઘીનાં ઇંડા (બાફેલાં)...	૧૪·૦	૧૨·૦	૦·૦	·૮	૭૩·૨	૭૬૫
ગાયનું માંસ	૧૮·૬	૧૯·૧	૦·૦	૧·૦	૬૧·૩	૧,૧૫૫
ઘેંટાનું માંસ (ચરબી) સાથે	૧૮·૨	૧૮·૦	૦ ૦	૧·૦	૬૨·૮	૧,૧૦૫
ડુક્કરની જાંગ (તાજી) ...	૧૫·૬	૩૩·૪	૦ ૦	·૯	૫૦·૧	૧,૭૦૦
મુરઘીનું માંસ	૧૯·૦	૧૬·૩	૦·૦	૧·૦	૬૩·૭	૧,૦૪૫
તાજી ધોળી માછલી ...	૨૨·૧	૬·૫	૦·૦	૧·૬	૬૯·૮	૭૦૦



મી૦ એચ. ઈ. બ્રાઈનીંગ.

(મેશર્સ થેકર એન્ડ કું., લીમીટેડના એક્ટીંગ મેનેજર. અને એક
ચુસ્ત "વનસ્પત્યાહારિ.")

જુદી જુદી શરતો (Races) માં વનસ્પત્યાહારિઓનો વિજય.

ઉપરના કોઠા (Table) ઉપરથી વનસ્પતિ ખોરાકમાં જે તત્વો રહેલાં છે, તેની ઉપયોગતા રસાયણ વિદ્યાના આધારે કરેલું પ્રથક્કરણ આપણને બરાબર સાબીત કરી બતાવે છે અને તે ઉપયોગી તત્વોથીજ આપણે ઉપરમાં વાંચી ગયા છીએ તે પ્રમાણે જુદા જુદા દેશોની પ્રજા તથા શૂરવીર લડવૈઆઓ પોતાની શારીરિક તથા માનસિક શકિતઓ બરાબર સાચવી શકે છે અને તે ઉપરાંત કુસ્તી, મુક્કાબાજી, ચાલવાની, દોડવાની, સાઇકલ ઉપર બેસીને મુસાફરી કરવાની તથા તેવી અનેક પ્રકારની જુદી જુદી શરતોમાં પણ વનસ્પતિ આહાર ઉપર રહેનારાઓએ લગભગ દરેક પ્રસંગે જીત મેળવી છે, પણ તેઓનું આ પ્રસંગે નામ તથા બીજી હકીકત સાથે વિવેચન કરવામાં આવે તો તેથી પાનાંઓનાં પાનાંઓ ભરાય તેમ હોવાથી આપણે આ સ્થળે માત્ર મી. એચ. ઇ. બ્રાઇનીંગ (Mr. H. E. Bryning) કે જેઓનો ફોટોગ્રાફ પણ અત્રે વાચક વૃંદની સાબીતી માટે રજુ કરવામાં આવ્યો છે તેમનું દ્રષ્ટાંત તેમના સંક્ષિપ્ત વર્ણન સાથે રજુ કરીશું, કે તેઓ મુંબઇની જાણીતી બુકસેલર્સ, પબ્લીશર્સ અને સ્ટેશનર્સ મેશર્સ થૅકર એન્ડ કમ્પનીના એકટીંગ મેનેજર છે, તેઓ છેલ્લાં ૨૭ વર્ષો થયાં માંસાહારથી વિમુખ થઇ ચુસ્ત વેજીટેરીયન (વનસ્પત્યાહારી) બન્યા છે અને તે કારકીર્દી દરમીયાન પોતાની શારીરિક શકિત વનસ્પતિ ખોરાક ગ્રહણ કરવાથી કેટલી બધી ઉત્તમ અને સતેજ થયેલી છે, તેનું જનસમાજને ભાન કરાવવા માટે તેઓ સાઇકલ ઉપર મુસાફરી કરવાની (Cycling) ઇત્યાદિ અનેક શરતો (Races) માં ઉતર્યા હતા અને તે દરેકે દરેકમાં લોકોની ભારે અજાયબી વચ્ચે ફતેહ મેળવવા ભાગ્યશાળી થયા હતા, કે જેની

ઉદરમાં તેમને અનેક પ્રસંગે જુદી જુદી સંસ્થાઓ, મંડળો તથા ખાતાંઓ તરફથી એક નહિ પણ અનેક સોનાં રૂપાના ચંદ્રકો (medals) મળેલા છે, કે જેનું અવલોકન વિવેકી વાંચનારાઓ તેમના અત્રે રજુ કરેલા ફોટોગ્રાફમાં કરી શકશે. તથા વિશેષ ખાત્રી માટે જેઓ ઇંતેજારી ધરાવતા હોય તેઓએ મી૦ બ્રાઇનીંગને મુંબઇમાં કોટ મધ્યે, એસ્પેલેનેડ રોડ ઉપર આવેલી મેશર્સ થેકર એન્ડ કમ્પની લીમીટેડમાં રૂબરૂ મળવું અથવા તેઓ સાથે તે શિરનામે પત્રવ્યવહાર કરવો એટલે આ લેખકનું લખવું યથાર્થ છે કે કેમ? તેની તેને ખાત્રી થયા વીના રહેશેજ નહિ. મી૦ બ્રાઇનીંગ ઉપરાંત મી૦ કાર્લ મેન, કે જેઓ પગે ચાલવાની શરતમાં ફતેહ મેળવી શકયા છે, તેઓ પણ ચુસ્ત વનસ્પત્યાહારી છે અને તે ઉપરાંત બીજા સેંકડો તેવા નરવીરો આ જગત્‌માં પોતાની હાસ્તી ધરાવે છે એટલે તે વીશે વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાની આ પ્રસંગે કાંઇપણ આવશ્યકતા રહેતી નથી.

જુદા જુદા દેશના મહાન પુરૂષોને વનસ્પત્યાહાર સાથે રહેલો સંબંધ.

આપણને આ ઉપરથી હવે ખાત્રી થઇ ચુકી છે કે વનસ્પતિ ખોરાકમાં રહેલાં ઉત્તમોત્તમ તત્વોથી તે માંસાહાર કરતાં વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય અને નિર્દોષ ખોરાક છે. મનુષ્યનું શરીરશાસ્ત્ર (Anatomy), પ્રાણી ગુણ ધર્મશાસ્ત્ર (Physiology), અર્થ-શાસ્ત્ર (Economy), રસાયણશાસ્ત્ર (Chemisty), વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Science), અને તેવાં બીજાં અનેક સિદ્ધાંતોએ આ નાંના પુસ્તકમાં આપણી દલીલો કેટલી સત્ય છે તે દર્શાવી આપ્યું છે. અને હવે ઉપરના મથાળામાં લખ્યા મુજબ દુનિયાના પ્રાચીન તથા અર્વાચિન જુદા જુદા ધર્મગુરૂઓ, નિતિશાસ્ત્રકારો, કવીઓ, તત્વજ્ઞાનીઓ, વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ અને મહાન રાજ્યદ્વારી પુરૂષો

વનસ્પાત ખોરાક સાથે કેટલો બધો ઘાટ સંબંધ ધરાવતા આવ્યા છે, તેનું વર્ણન કરવા માટે આપણે અત્રે

૧૦૧ મહાન નરોની નામાવળી રજુ કરીશું.

(૧) મનુ (૨) ઝોરાસ્ટર (૩) પીથેગોરસ (૪) ઝેનો (૫) ભગવાન ગૌતમબુદ્ધ (૬) આઇઝેય (૭) ડેનીયલ (૮) એમ્પેડોકલ્સ (૯) સૉક્રેટીસ (૧૦) પ્લેટો (૧૧) ઍરીસ્ટોટલ (૧૨) મીલ્ટન (૧૩) પૉરફીરી (૧૪) લૉકે (૧૫) જૉન વેલ્સ્લી (૧૬) સ્પાઇનોઝા (૧૭) ફ્રેન્કલીન (૧૮) વાલ્ટાયર (૧૯) ગોલ્ડસ્મીથ (૨૦) ગૅસેંડી (૨૧) રે (૨૨) સ્વીડન બૉર્ગ (૨૩) પોપ (૨૪) પૅલી (૨૫) ઇઝૅક ન્યુટન (૨૬) થૅકરે (૨૭) જીનપૉલ રીચટર (૨૮) લીનેયસ (૨૯) સ્કૉપેનહોર (૩૦) શેલી (૩૧) બાયરન (૩૨) લૅમરટીન (૩૩) ગ્લીઝેસ (૩૪) મીચલેટ (૩૫) હાર્ટલી (૩૬) વીલીયમ લૅમ્બ (૩૭) રૂઝ્યુ (૩૮) સર ઇઝૅક પીટમૅન (૩૯) ઇએમ્બ્લીકસ (૪૦) થેાર્યુ (૪૧) હીપેટીયા (૪૨) ફીટસ જેરૉલ્ડ (૪૩) ડાયેાજીનસ (૪૪) હરબર્ટબરોસ (૪૫) કવીંટસ સેકસ્ટસ (૪૬) ગારીબાલ્ડી (૪૭) ઑવીડ (૪૮) વૅગનેર (૪૯) પ્લુટાર્ક (૫૦) એડીસન (૫૧) સેનેકા (૫૨) ટેસ્લા (૫૩) ઍપૉલૉનીયસ (૫૪) મૅરકોની (૫૫) મૅથ્યુ (૫૬) જેમ્સ (૫૭) જેમ્સ ધી લેસ (૫૮) પીટર (૫૯) ટૉલ્સટૉય (૬૦) જ્યોર્જ ફ્રેડરીક વૉટસ (૬૧) માઍટરલીંક (૬૨) સ્વામી વીવેકાનંદ (૬૩) જનરલ બુથ (૬૪) મીસીસ બેઝંટ (૬૫) કાલમેન્ટ (૬૬) ટરટ્યુ લીયન (૬૭) ઑરીજેન (૬૮) ક્રીસો સ્ટોમ (૬૯) સેન્ટ ફ્રાન્સીસ ડી, એસીસી (૭૦) બરનાર્ડ શૉ (૭૧) રેવરન્ડ પ્રોફેસર જૉન ઇ. બી મેયર (૭૨) ઑનરેબલ ઇ. લીટલટન (૭૩) રેવરંડ આર. જે. કૅમ્પબૅલ (૭૪) લૉર્ડ ચાર્લ્સ બ્રેસ ફૉર્ડ (૭૫) કૉરનૅર (૭૬) જેનરલ સર એડવર્ડ બુલવર (૭૭) લીયોનાર્ડો ડા. વિન્સી (૭૮) સ્વામી બાલારામ (૭૯) સ્વામી જગદીશ્વરાનંદ ભારતી

(૮૦) સ્વામી આત્મસ્વરૂપ (૮૧) ભગવાન શ્રીમદ શંકરાચાર્ય (૮૨) ભગવાન મહાવીર સ્વામી (૮૩) શ્રીમદ્દ્વલ્લભાર્ય (૮૪) મી૦ લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ જુનાગઢવાળા (૮૫) મી૦ સીડની એચ. બીયર્ડ (૮૬) સર વીલીયમ અર્નશૉ કુપર સી. આઈ ઇ. (૮૭) સર પ્રભાશંકર ડી. પટ્ટણી કે સી. આઇ. ઇ. (૮૮) મી જે. જે. વીમા દલાલ એમ. એ. એલ. એલ. બી. સોલીસીટર (૮૯) કૅપ્ટન કૅરે (૯૦) રેવરંડ એ. એમ. મીચેલ એમ. એ. (૯૧) પ્રોફેસર પેલ્ટીયર, બી. એ,બી. એસ. સી. (૯૨) સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી (૯૩) મી૦ બેન જામીન હૉર્નીમેન (૯૪) બૅરન કયુવીયર (૯૫) એમ પાઉચેટ (૯૬) ફ્લાઉરેન્સ (૯૭) સર જૉન આવેન (૯૮) પ્રોફેસર હાવર્ડમુર (૯૯) પ્રોફેસર ઇરવીંગ ફીશર (૧૦૦) પ્રોફેસર એચ. શૅફહૉસેન (૧૦૧) એચ. ઇ. બ્રાઇનીંગ વિગેરે:—

ઉપરમાં આપણે માત્ર દેશના રાજ્યદ્વારી, પુરૂષો, સ્ત્રીઓ, વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ, નિતિશાસ્ત્રકારો નવી શોધખોળ કરનારાઓ, વીગેરેનાં સેંકડો નામોમાંથી આપણે માત્ર ૧૦૧ નામો રજુ કર્યાં છે પણ તે ઉપરાંત હવે વૈદકીય વિવૃતી (ડીગ્રી) ધરાવનારા જુદા-જુદા દેશોના ડૉકટરો પણ માંસાહાર વર્જીત કરી કેવળ વનસ્પત્યાહાર ઉપર રહેવા લાગ્યા છે, એટલુંજ નહિ પણ જન સમાજને વનસ્પત્યાહારી થવા માટે વૈદ્યક શાસ્ત્રની દલીલો રજુ કરીને આગ્રહપૂર્વક ભલામણ કરે છે; તેઓમાંના માત્ર થોડાક સદ્‌ગ્રહસ્થોનાં નામ તેઓની ડીગ્રીઓના વર્ણન સાથે અત્રે રજુ કરીશું.

૨૫ વેજીટેરીયન મહાન ડૉકટરો.

(૧) ડૉ૦ જોશીયા ઓલ્ડફીલ્ડ, એમ. એ, ડી. સી. એલ, એમ. આર. સી. એસ., એલ. આર. સી. પી, (૨) ડૉ૦

એલેક્ઝાંડર હેગ. એમ. એ., એમ. ડી., એફ. આર. સી. પી. (૩) ડૉ૦ રૉબર્ટ બેલ એમ. ડી, એફ. આર. એફ. પી. એસ. (૪) ડૉ૦ એચ. જી. કેલૉગ. એમ. ડી. (૫) પ્રોફેસર લૉરેન્સ એફ. આર. એસ. (૬). ડૉ૦ સર ચાર્લ્સ બેલ એફ. આર. એસ. (૭) ડૉ૦ સીલવેસ્ટર ગ્રેહામ એમ. ડી. (૮) ડૉ૦ જૉન રે. એફ. આર. એસ. (૯) પ્રોફેસર જી. સીમ્સ, વુડહેડ, એમ. ડી., એફ. આર. સી. પી, એફ. આર. એસ. (૧૦) સર રીચર્ડ ઓવેન. એફ. આર. એસ. (૧૧) ચાર્લ્સ ડારવીન એલ્. એલ્. ડી., એફ. આર. એસ. (૧૨) ડૉ૦ જૉન-વુડ એમ. ડી. (૧૩) ડૉ૦ ડબલ્યુ. બી. કારપેન્ટર સી. બી., એફ. આર. એસ. (૧૪) પ્રોફેસર એ. વીન્ટર બ્લીથ એફ. આર. સી. એસ. (૧૫) ડૉ૦ એડવર્ડ સ્મીથ એમ. બી, એફ. આર. એસ, એલ. એલ. બી. (૧૬) સર બેનજામીન ડબલ્યુ રીચર્ડસન એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (૧૭) ડૉ૦ ઍડમ સ્મીથ એફ. આર. એસ. (૧૮) ડૉ૦ રૉબર્ટ પર્કસ એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (૧૯) સર હેનરી થોમ્પસન એમ. બી., એફ. આર. સી. એસ. (૨૦) ડૉ. હૅરી કૅમ્પબેલ. એમ. ડી. (૨૧) ડૉ. એફ. જે. સાઈકસ બી. એસ. સી (૨૨) ડૉ. આના કીંગ્સ ફૉર્ડ એમ. ડી. (૨૩) ડૉ. સર ભાલચંદ્ર ક્રીષ્ણા ભાટવડેકર. નાઈટ. જે. પી. એલ. એમ, (૨૪) ડૉ. આર. એચ. ભડકંકર એમ. એ. એમ. ડી. (૨૫) ડૉ. ઓલસેન (વિગેરે.)

આ બધી દલીલો તથા દ્રષ્ટાંતો વાંચનારની દ્રષ્ટિ સમિપ રજુ કર્યા બાદ આપણે આ પુસ્તકની સમાપ્તિ કરતા પહેલાં જાનવરોની તરફ દયા રાખવાની આપણી જે મહાન ફરજ આપણે બજાવવાની છે તે તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચવા માટે

કસાઈખાનામાં જાનવરોની અધમ સ્થીતિ

થાય છે તેનું વર્ણન કરીશું. જે ખેડુતો જાનવરોનું લાલન પાલન કરીને તેઓની પાસે પોતાની ખેતી તથા બાગ બગીચા તેમજ ભાર બરદારીનું કામ કરાવે છે, તેની તરફ પ્રથમ આપણે લક્ષ દોરાવીશું, તો તે જાનવરોની તેના માલેક પ્રતિ કેટલી બધી પ્રીતિ છે, તેની આપણને સાબીતી મળી શકશે, અને તેજ જાનવરને કસાઇખાનામાં મુકવામાં આવ્યું હોય, તો ત્યાં તેની સ્થીતિના ચિતારની કલ્પના માત્ર કરતાં પણ આપણને કમકમાટી ઉપજે છે. માંસાહારિઓના ખાણાના ટેબલ ઉપર જ્યારે માંસમાંથી બનેલી ખોરાકની વસ્તુઓ પીરસવામાં આવે છે, ત્યારે જો તેઓ તે માંહેલી વસ્તુઓ મેળવવા માટે જાનવરોની કસાઇખાનામાં થતી દુર્દશાનો કલ્પનાથીજ ચિતાર રજુ કરશે, તો તે વખતે તેના હૃદયમાં આઘાત થયા વિના રહેશેજ નહિ. કારણ કે જાનવર જ્યારે કાળક્રમના ચક્રમાં ફસાઇ જવાથી કસાઇને ત્યાં તેની દુર્દશા થાય છે, ત્યારે તેના શરીરના પ્યારા પ્રાણ તે અંધકારમય તથા દુર્ગંધતાવાળા કતલખાનામાં કાઢી નાંખતા પહેલાં પણ તેની માથે એક નહિ પણ અનેક પ્રકારના તોબાહ!!! ઉપજાવનારા સીતમ ગુજરે છે, કારણ કે ત્યાં તેને કલાકોના કલાકો સુધી ખાવાને ઘાસ તેમ પીવાને પાણી પણ મળતું નથી. તેને ખુલ્લા મેદાનોમાં શીયાળો, ઉનાળો, અગર ચોમાસાની ગમે તે રૂતુમાં સખ્તમાં સખ્ત ટાઢ, તાપ અને ગાજવીજની ગડગડાટી સાથે વરસતા અનરાધાર વરસાદમાં ઘાસ અને પાણી વીના લાંબાં દયામણાં મોઢાં કરીને નિસાસા નાંખતાં લાચારીએ, ધ્રુજતાં, થથરતાં, તેમજ દયાજનક રીતે ખોરાકની આશાએ ટગર ટગર જોઇને ઉભાં રહેવું પડે છે. તેઓ બીચારાંને ક્યાં ખબર છે કે હજી તેઓના તે સંકટથી એક મહાન દુઃખનું વાદળ તેઓના ઉપર

તુટી પડવાનું છે અને તે એજ કે જ્યારે ભુખ તૃષાથી તેઓ અધ બેભાન અવસ્થાએ પહોંચ્યાં હશે, ત્યારે તેઓને નિર્દય રીતે લાકડીઓના માર સાથે કતલની જગ્યાએ લઇ જવામાં આવશે અને ત્યાં તે દુર્બળ પ્રાણીઓ ઉપકારના બદલામાં કસાઇને હાથે અપકારનો બદલો મેળવી તેની ધારદાર છુરીને આધિન થશે!!! આ પ્રસંગે જ્યારે તેના ઉપર સીતમ ગુજરે છે ત્યારે તેનું વર્ણન કરતાં વાંચનારના દયાળુ હૃદયમાં આઘાત થશે એમ ધારીને તે આટલેથીજ પડતું મુંકું છું, તોપણ વાંચનાર ચ્હાયતો વેજીટેરીય નહોય કે માંસાહારી હોય, તોપણ તે સ્હેજ સમજી શકશે કે કસાઇખાનામાં જાનવરો પોતાનો પ્રાણ છોડતા પહેલાં તેના ઉપર અતી કમકમાટી ભરેલા જુલમને શરણ થાયછે અને તે દુઃખદાયક અનુભવ મેળવ્યા પછીજ આ જગતને છેલ્લી સલામ કરીને તેઓ માંસાહારી પ્રજાના ખોરાક માટે પોતાનાં વ્હાલાં અવયવોના ટુકડે ટુકડા કસાઇઓના હાથે કરાવી નાખે છે અને અફસોસ!!! કે એ પ્રમાણે દુનીયાંના દરેક ભાગમાં નાંની મ્હોટી સંખ્યામાં નિર્દોષ, નિરાધાર, અવાચક, ઉપયોગી તથા ઉપકારી પ્રાણીઓની ગરદનો તેના શરીરથી જુદી પડે છે!!!

ઉપસંહાર.

દયાળુ વાંચનાર, આ રીતે દયાની દૃષ્ટિએ જોતાં માંસાહાર કોઇપણ રીતે પસંદ કરવા યોગ્ય નથી. શું તેઓના પ્રાણ જોર જુલમથી કાઢી નાખવામાં આવે ત્યારે પોતાનાં વ્હાલાં બચ્ચાંઓ તથા જે સમૂહમાં તેઓ રાત દિવસ આનંદ યુકત જીંદગી ગુજારતાં હતાં તે જાનવરોનાં સમૂહોનું સ્મરણ થતું નહિ હોય? શું એ બીચારાંનાં બચ્ચાંઓ પોતાની વ્હાલી માતાઓ વીના બાંબરડાંઓ પાડીને તડફડતાં નહિ હોય? અફસોસ!!! કે આ બધું

ક્રૂર વર્તન તેના ઉપર માત્ર ખોરાક માટેજ ચલાવવામાં આવે છે. અને તે માટે તેવો ખોરાક છોડી દઇ તેઓને જીવતદાન અપાવવાનો દયાળુ માર્ગ માંસાહારી પ્રજાના હાથમાંજ છે.

જાનવરો ઉપર જુલમ ગુજરે તે ઉપરાંત માંસાહારથી ઉપરમાં જણાવ્યા મુજબ તન અને મન તેમજ શરીરની દરેકે દરેક ઇન્દ્રીને ભયંકર દરદોના સપાટામાં ફસાઇ પડવાનો, તેમજ આર્થિક નજરે પૈસાની પાયમાલીનો પ્રસંગ પણ માંસાહારીઓ માટે પ્રાપ્ત થાય છે, તો આ ન્હાનું પુસ્તક કે જે કાંઇ પણ પ્રકારની પૈસા પ્રાપ્ત કરવાની યોજના અથવા આશાથી લખવામાં આવ્યું નથી, તે આદ્યથી અંત સુધી વિવેકી વાંચનાર વાંચીને તેનું મનન કરે અને માંસાહાર વર્જીત કરી વનસ્પતિ આહારના ભોગી થાય, તેમજ પોતાના મિત્રવર્ગ તેમજ જે જે સંબંધમાં આવતા હોય તેઓને પણ તે ખોરાકના ઉપાસક બનાવવામાં સામેલ થાય એવી મ્હારી છેવટે તેઓ પ્રત્યે પ્રાર્થના છે.

"Blessed are the Merciful,
for They shall obtain Mercy"

સમાપ્ત.

શ્રી જીવ દયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ તરફથી

બહાર પડેલાં વાંચવાલાયક પુસ્તકો.

મુંબઈના શ્રી જીવ દયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડની દરેક વર્ષની જુદી જુદી ભાષાઓમાં પ્રસિદ્ધ થયેલી હારમાળાઓ, કે જે તે ફંડ તરફથી જન સમાજમાં વિના મૂલ્યે વહેંચવા માટે દરવર્ષે લાખોની સંખ્યામાં બહાર પાડવામાં આવે છે અને જેને માટે જાહેર વર્તમાન પત્રો, તેમજ જનસમાજે અનેક વખતે પ્રશંસા કરેલી છે, તે પુસ્તકો આ ફંડ તરફથી વિના મૂલ્યે આપવામાં આવે છે, તેમજ આ ફંડની ઇનામી યોજનાઓમાં પસાર થયેલા ઉમેદવારોનાં અંગ્રેજી, સુંદર બાંધણીંગવાળાં, સુશોભીત, નિબંધના વિદ્વાન લેખકોના ફોટોગ્રાફવાળાં પુસ્તકો, કે જે આ ફંડ તરફથી બહાર પાડવામાં આવ્યાં છે તે, તેમજ ઇંગ્લંડ, અમેરિકા વીગેરે દેશોના વિદ્વાન લેખકોની કલમથી લખાયેલાં સંખ્યાબંધ સુંદર સુશોભત પુસ્તકો અમારી ઓફીસમાંથી પડતર કિંમતે વેંચવામાં આવે છે; માટે જે સદ્ગૃહસ્થો તથા સન્નારીઓને તેની વિશેષ વીગત જોઈએ તેઓએ તે માટે માત્ર રૂ. ૦-૦-૬ ના પોસ્ટ સ્ટેમ્પ્સ મોકલી, તે અમારી ઑફીસેથી મંગાવી લેવાની મહેરબાની કરવી.

શ્રી જી. દ. જ્ઞા. પ્ર. ફંડની ઓફીસ. ૩૦૯, શરાફ બજાર.—મુંબઇ નં. ૨ તા. ૮ નવેમ્બર ૧૯૧૫.	**લલ્લુભાઇ ગુલાબચંદ ઝવેરી.** ઑનરરી મેનેજર.

આ પુસ્તક મુંબઇ નં૦ ૯૩, ચીંચપોકલી પરેલ રોડ ..
લેડી નોર્થકોટ હિન્દુ ઑરફનેજ કે. એન. સેલર પ્રેસમાં
ધોંડીબા નારાયણ વનારસે છાપ્યું છે. અને લલ્લુભાઈ
ગુલાબચંદ ઝવેરીએ શ્રી જીવ દયા જ્ઞાન પ્રસારક
ફંડ માટે ૩૦૯, શરાફ બજાર મુંબઇ નં૦ ૨ માં
પ્રસિદ્ધ કર્યું છે.